

Горячее питание - основа здоровья школьников.

*Автор статьи: Усанова Ирина Парфирьевна,,
учитель русского языка и литературы.*

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием и становлением структуры многих органов и систем. Все это требует поступления в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Детям школьного возраста свойственны высокая двигательная активность, сопровождающаяся большой тратой энергии. Здоровье ребенка можно считать нормой, если он умеет преодолевать усталость (физический аспект здоровья); проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость (интеллектуальный аспект здоровья); честность, самокритичность (нравственное здоровье); коммуникабельность (социальное здоровье), уравновешенность (эмоциональный аспект здоровья).

В школьном возрасте начинается самое интересное: общение ребенка с окружающим его миром, со сверстниками. Это повышает возможность передачи ряда инфекционных заболеваний, что вызывает необходимость обеспечить детский организм высокой устойчивостью и хорошей сопротивляемостью к инфекционным заболеваниям. В национальной инициативе «Наша новая школа» отмечается, что именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Сегодня показатели здоровья подрастающего поколения вызывают озабоченность специалистов. По данным НИИ педиатрии 14% детей практически здоровы; 50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; 35 - 40 % детей страдают хроническими заболеваниями. Многочисленные исследования последних лет показывают, что за период обучения в школе число здоровых детей уменьшилось в 4 раза. Несомненно, родители стараются привить ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Но для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни необходима совместная работа школы и родителей. Наблюдения и исследования показали, что, уходя в школу, 25% детей утром не завтракают, 30% употребляют за завтраком меньше половины того, что необходимо для нормального питания, 23% детей - половину полноценного завтрака и только 22% завтракают так, как требует норма. После двух часов пребывания в школе у ребенка, не позавтракавшего утром, появляется головокружение. От правильной организации питания во многом зависит состояние здоровья учащихся. Дети школьного возраста проводят в школе значительную часть дня, соответственно заниматься их здоровьем, должны в том числе, и педагоги. В школе необходимо уделять внимание качественной организации

сбалансированного горячего питания, медицинского обслуживания и спортивных занятий школьников

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведёт к улучшению показателей уровня здоровья населения, и в первую очередь детей, учитывая, что в школе они проводят большую часть своего времени. Поэтому питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаёт условия к их адаптации к современной жизни.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения

- отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. В Законе Российской Федерации «Об образовании» сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Здоровое (рациональное) питание - одна из главных составляющих здорового образа жизни, один из основных факторов продления периода активной жизнедеятельности организма.

В настоящее время происходит значительное изменение отношения людей, в первую очередь социально активных слоев населения, к собственному здоровью: исчезают старые представления о том, что здоровье ничего не стоит, затраты на него не дают никакой отдачи и им можно пренебречь. Становится все более понятным, что именно здоровье - самое ценное достояние человека, так как определяет его работоспособность в современном обществе и, соответственно, уровень жизни и благополучия. Питание современного человека становится основным фактором риска развития многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечно - сосудистой системы и онкологических процессов. В организме человека нет органа или системы, от характера питания которого не зависели бы его нормальное функционирование и работоспособность. Правильное питание играет огромную роль на каждом этапе развития организма. Физиологический смысл питания: чем больше выбор питательных и витаминных блюд, тем более полноценное обеспечение организма незаменимыми пищевыми веществами.

Несмотря на то, что вопрос «питание» касается каждого человека несколько раз в день и оказывает систематическое влияние на состояние здоровья, теме этой до сих пор еще не уделяется должного внимания. Школьная программа и образовательный стандарт среднего образования не упоминают принципов здорового питания. Не преподается тема «организация питания» и в педагогических учебных заведениях.

Пропаганда здорового питания важна не только для привлечения родительских средств на питание, но и потому, что привычки питания, полученные человеком в детстве, сохраняются человеком до старости. Формируются эти привычки в семье и системе организованного детского питания. Прямо повлиять на семейный уклад практически невозможно, поэтому школьная столовая - главное место, где растущий человек приучается к здоровому питанию.

Обеспечение школьников полноценным горячим питанием нуждается в постоянном совершенствовании и должно рассматриваться всеми заинтересованными службами города и района как стратегическое направление, поскольку совершенствование системы школьного питания напрямую связано с сохранением здоровья населения и задачами улучшения демографической ситуации в городе, районе и в стране в целом..

По определению Всемирной организации здравоохранения - «...здоровье - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия».

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области образования, в частности, законом РФ «Об образовании», организация питания в общеобразовательном учреждении возлагается на образовательное учреждение.

Основным документом, определяющим требования к организации и режиму питания в школе, работе школьного пищеблока, является Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10, в соответствии с которыми в школе организованы полноценные горячие завтраки и обеды для обучающихся 1-5 классов.

Организация полноценного горячего питания является сложной задачей, одним из важнейших звеньев которой служит разработка перспективного меню школьных завтраков и обедов, соответствующих современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающих детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

Перспективное месячное меню завтраков и обедов разработано для учащихся общеобразовательных школ. Блюда в меню комплектуются с соблюдением требований: вкусовой сочетаемости, разнообразия (неповторяемости по дням), соответствия среднедневной стоимости питания нормативу стоимости, соответствия пищевой ценности нормам по пищевой ценности, соответствия среднедневного продуктового набора натуральным нормам потребления. Блюда для меню взяты из специального набора рецептов, применимых для школьного питания, выходы блюд соответствуют возрасту питающихся. Познакомиться с перспективным меню и меню на каждый день можно на информационном стенде в школьной столовой.

Рацион школьного питания

Меню достаточно разнообразное. Разнообразие достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки. В рационе ежедневно присутствуют мясо или рыба, молоко и молочные продукты, сливочное и растительное масло, хлеб и овощи.

В течение недели в рационе обязательно присутствуют крупы и макаронные изделия, кондитерские изделия, обязательно включаются свежие овощи, картофель, натуральные соки и витаминизированные продукты.

Первое блюдо достойно занимает на обеденном школьном столе первое место! Супы готовятся на мясных, рыбных, на овощных отварах. Предлагаются множество различных вариантов первых блюд на любой вкус: традиционные щи борщи, супы

овощные, супы мясные, супы рыбные, рассольник, супы с крупами, макаронными изделиями.

При приготовлении мясных изделий используется охлаждённое мясо от отечественных производителей. Предлагаются всевозможные гарниры из овощей, круп или макаронных изделий. При приготовлении крупяных гарниров используются разнообразные крупы, в том числе овсяная, гречневая, ячневая, рисовая, которые являются важным источником ряда пищевых веществ. В рационе также присутствуют молочно-крупяные блюда (каши).

В ежедневном рационе ребёнка должно быть достаточное количество свежих овощей и фруктов! Салаты имеют большую пищевую ценность и удовлетворяют ежедневную потребность в витаминах, микроэлементах. Это требование в нашей столовой неукоснительно выполняется.

Древнее изречение гласит: «Мы суть того, что едим». Состояние здоровья человека во многом обусловлено его питанием.

Что есть? Сколько есть? Когда есть и как? Об этом нам всем почаще надо задумываться. Известный мыслитель сказал:

«Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало
Два важных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем что попало ешь,

И лучше будь один, чем вместе с кем попало».

Пожелание родителям, просьба.

-Если ребёнок по какой-то причине не позавтракал утром дома, то хотя бы напоите его тёплым сладким чаем, дайте с собой что-нибудь из фруктов.

Наверняка, после двух уроков ребёнок захочет кушать, с удовольствием поест в компании одноклассников.

-Не загружайте портфели ребёнка сладостями: печеньем, конфетами и т. д., да и дома не приучайте к ним, пропадёт аппетит к нормальной пище.

-В школе работает буфет, выпекаются вкусные пирожки и булки. Детей эта выпечка притягивает, особенно малышей. Не давайте много денег, на 1-2 пирожка, не больше и не каждый день. Что твориться: дети покупают много пирогов. Хорошо, если они делятся с друг с другом. Но если ребёнок ест все перемены, вплоть до обеда, на ходу, всухомятку, то естественно обед может вызвать у него отвращение, останется ли у него в желудке место для него?

А отсюда и начинаются проблемы.